



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

## BRANDADE DE POISSON (PUREE BIO)



### Ingrédients pour 100 portions en Kg :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.040
CHAPELURE BRUNE SAC 1KG VIVIEN PAILLE#	0.960
FUMET POISSON DESHYDRATE BOITE 770G /77L	0.115
FUMET POISSON P/SEL DESHYDRATE BOITE 1KG /66L	
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L #	0.400
PDT PUREE FLOCON BIO 4KG ENGEL FOOD SOLUTIONS	4.235
PERSIL COUPE SACHET 250G IQF SUR ARDO#	0.080
POISSON BLANC CUBE S/A MSC 25G SUR DAVIGEL.#	7.500
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.060

### Progression de la recette:

Dans une grande sauteuse avec l'huile d'olive faire revenir sans coloration l'ail Assaisonner de sel et réserver

Cuisson du poisson

Déconditionner le colin d'Alaska

Les disposer dans des plaques perforées sans les superposer

Mettre en cuisson dans un four mode vapeur pendant 15 minutes à une température de 100°

Rassembler les poissons dans des grands bacs et les broyer à l'aide d'une spatule

Confection de la brandade

Faire bouillir la juste quantité d'eau dans un steam, y incorporer la purée de flocon Lutosa à chaud, bien remuer afin d'homogénéiser celle-ci

Une fois la purée confectionner y ajouter le fumet et les poissons cuits broyer ainsi que la base d'huile d'olive aromatisé à l'ail

Bien mélanger finir avec le persil haché

En vérifier l'assaisonnement et la consistance

Conditionner en barquettes et saupoudrer de chapelure

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	73 kcal
Energie	306 kJ
Graisses totales	1.5 g
Dont AG saturés	0.3 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	9.8 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.4 g
Glucides complexes	-
Protéines	4.5 g
Sel	0.3 g
Calcium	9.3 mg
Fer	0.2 mg
Vitamine C	0.0 mg